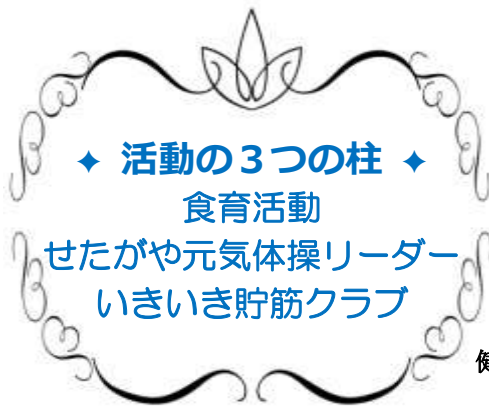


# 食と運動

身体づくり絆づくり



2023年7月

NPO 法人  
健康フォーラムけやき 21  
機関紙：第 36 号  
2023 年度版

## 【新理事長ご挨拶】

皆さま、はじめまして。

令和5年4月1日より、伊藤昌子理事長の後任として理事長職を引き継ぎました渡邊裕司でございます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

NPO 法人健康フォーラムけやき21は、せたがや元気体操リーダーや地域の活動に参加されている皆さま、世田谷区保健センターをはじめとした関係機関、そして会員の方々のご理解とご協力により、世田谷区民の健康づくりの支え手として活動を続けることができいております。ここに心より、御礼申し上げます。

私は、東京スカイツリーを間近に見上げる墨田区京島（墨田区吾嬬町）で生まれ、育ちました。当時の京島は人口密度が世界一の木造住宅密集地域であり、平屋や長屋住まいがごく当たり前の地域でした。子どもころは、路地裏や近所の友達の家が遊び場であり、町会（子供会）の遠足も楽しみでした。子ども同士はもとより大人との関係性も緊密で、家族的な地域環境のもとで生活していたことを思い出します。

昭和52年に世田谷区役所に入所し、その後の高齢化社会への対応が行政課題となる中、保健福祉分野の業務で関わらせていただいた、深沢地区寝たきりゼロのまちづくりや烏山いきいきネットワークなどを通じ、また健康せたがやプランの策定と実践活動では、多くの区民の方の参加・協力をいただき、区民主体の健康づくりにも携わることができました。その中でも、当時、早稲田大学教授の福永哲夫先生をお招きして、地域の皆さまと体験した「貯筋体操」と先生のお話の内容は心に残りました。地域の皆さまとともに祖師谷区民集会所での貯筋体操教室を皮切りに区内各地で教室を開設しました。現在、それらの区民主体の活動を健康フォーラムけやき21が支援しています。

近年の区の高齢化の特徴を調べたところ「全人口が5%の増加率、65歳以上の高齢者が7%増加率のなか、75歳以上の後期高齢者は19%と高い伸び率」でした。一人暮らしや高齢者のみ世帯数も右肩上がり、後期高齢者の健康増進や孤立の防止にも効果の高い、我々の活動の重要性がより一層高まるものと確信しております。

NPO法人健康フォーラムけやき21は、平成27年6月に認可を受け発足いたしました。まもなく迎える20周年という大きな節目を視野に入れ、区民主体の健康づくりの推進とNPO活動のさらなる発展のために、尽力してまいります。皆さま方のご支援、ご協力を重ねてお願い申し上げます。



理事長 渡邊裕司

# ★★ グループ紹介 ★★

## 「さくら会」

中島範子



「こんにちは！」  
金曜日の午後、明るい元気な声が次々と。集会場の椅子・テーブルを瞬く間に片付け、

さあ、体操の始まりだ。いつしか自分の定位置も決まり、体も表情も体操モードに。

私達さくら会のスタートは、令和3年11月。ようやく2年目に入りました。会員は男性4人、女性11人の計15人。

平均年齢は84歳余り。これからますます明るく、楽しく、体良くを目指して。



## 「青空会」

大山靖子



「青空会」は、1997年から長く活動している体操サークルです。現在は新しいメンバーも増え、幅広い年齢の仲間と和やかな雰囲気の中、

毎月第一・第三水曜日の午後1時から2時半まで、希望ヶ丘区民集会所の広々とした明るい室内でストレッチや軽い体操、音楽に合わせた簡単なダンスなど、皆で楽しく身体を動かしています。椅子に座ったままでも参加できます。私たちの仲間になりませんか？

入会ご希望の方を歓迎します。



## 「ひまわり会」

笹井一美

私達は、健康維持に関心のある仲間が集まり、心身共に健康で自立した生活が送れるように毎週金曜日開催しております。高齢者が多いので転ばない体作りの為に、ストレッチや脳トレ等を苦戦しながら楽しく行っています。終了後には皆さん「気持ち良かった、楽しかった」と帰っていきます。一人では出来ないけれど、「みんなでやれば続けられる」を合言葉に頑張っています。



## 「ひがたまカフェ」

清水勝代

認知症カフェとして立ち上げたグループです。高齢者が多い為、椅子に座っての体操が多いのですが、沢山のスタッフさんと共に皆さん、とてもお元気な方ばかりです。ちょっと珍しいのは、移動販売車がくる事です。体操のお水休憩の間に、無農薬栽培の八百屋さん、魚屋さん、パン屋さんも来られ、皆さんの楽しみになっています。毎回沢山の方が参加される賑やかな明るいグループです。是非見学にいらしてください。



## 「今 改めて『貯筋（ちょきん）』の大切さを知り、実践しましょう！」

貯筋運動は、健康寿命を延ばすために老後に備えて筋肉を育て貯めていく体操で、基本は「腕立て伏せ・腹筋・スクワット」の3種類です。NPO 法人健康フォーラムけやき21では、貯筋運動を中心に、参加者の体力に合わせて行える体操を地域に広めています。

一例をあげると、いきいき貯筋クラブ瀬田は設立当時から貯筋運動を持続しており、今では基本運動を15回、2セットと「足上げ」や「かかと落とし」を加えた5種類の運動がしっかりとできる体力をつけていて、素晴らしいです。

皆さまも、貯筋運動を習慣化して元気に、いきいきと過ごしましょう。

(広報担当：鈴木)



手の平や膝の位置を変えることでレベルを調節できます。



自分のレベルに合わせて膝を曲げてゆっくり起き上がりたり伸ばしたりします。



膝がつま先から出ないようにしながら、ゆっくり屈伸をします。

## 「せたがや元気体操リーダー紹介」 8期生 昔宮由美子リーダー

派道先では、昔から運動好きだったのですかと質問されることもありますが、私自身、運動とは無縁の生活が長く、あちこち体調不良の時期がありました。整骨院、整形外科通いも頻繁な折り、健康体操教室に通い始め、不調が改善、湿布や痛み止めとは違う手応えを感じました。〈運動こそ真の処方箋〉と実感した嬉しい経験でした。



そして、一念発起！若い受講生にまさり健康運動実践指導者の資格を2018年に取得、ほぼ同時期にせたがや元気体操リーダーとしての活動も始まりました。

グループの中には私のように、健康に不安を抱えて体操を始めた方もいらっしゃいます。肩、腰、膝を中心に、健康に関する様々な教養を皆さんと共有し、時に笑いあいの楽しい時間を提供できるように努力して参ります。

毎回、メンバーの方々の真剣さ、晴れやかさ、思いやりなど様々受け止めて体操を終えます。帰り道、皆様と次に会えるのはいつかなと思いつつ♪自転車のペダルを漕ぎます。



## 【お知らせ】 せたがや元気体操リーダーの募集！

「せたがや元気体操リーダー」11期生養成講座の募集が始まります（8月1日～7日）。応募の詳細は、世田谷区保健センターの情報誌「げんき人」8月号をご覧ください。是非、元気体操リーダーとして、地域のボランティア活動に参加してみませんか。当NPO法人は、せたがや元気体操リーダー養成講座からグループへの派遣まで、皆さんのボランティア活動をお手伝いしています。



## 緑道ウォーキングのススメ 第3弾 ～ 呑川緑道と呑川親水公園 ～

呑川緑道は、深沢1丁目3番から深沢5丁目10番先までの延長1,152.6メートル。深沢7・8丁目には、せせらぎのある呑川親水公園です。かつて、川の土手の両側に植えられた300本の桜が残され、桜の時期にはトンネルのようになり、「No.89 桜並木の呑川と緑道」としてせたがや百景にも選ばれています。沿道には学校が多く、元気な子どもたちや学生からパワーをもらえます。今回は、国道246号から始まる親水公園から約2キロを歩きます。



A 「MORNING」と題されたニワトリと犬の彫刻。

B いい汗かいたら銭湯へ。サウナもあります。

C 川に突き出したベンチは、テラス席気分を味わえます。

D 桜のレリーフが美しい三島橋。ほかの橋もそれぞれ個性的。

E 呑川橋までが親水公園。噴水の水音が耳に心地よく響きます。

「手づくり郷土賞 人々が集い憩う水辺づくり」の銘板があります。

F 三島公園のピオトープには、季節ごとに様々な生き物が集まります。鯉と亀が元気！♿あり。

G いたるところに整備された花壇があり、四季の花を楽しむことができます。

H 八幡橋から下山橋は、足元に桜の花びらの模様が続いています。

I 深沢四丁目公園は、健康遊具もあります。♿あり。

J 中の橋の足元をよく見るとカエルがいます。ほかの橋にも魚や亀、柵には鳥も。

K この辺りには、紫陽花がたくさん咲きます。

L たくさんの大きな丸い石。オブジェ？椅子？  
座り心地は、あまり良くありません。

M 世田谷区の終わりは、4人掛けのベンチが目印。  
ここからは目黒区の緑道になり、都立大学駅へと続きます。（食育担当：管理栄養士 山下）

### 一訃報一

NPO 法人健康フォーラムけやき 21 の初代理事長 仲村智子さん（享年 78 歳）が、令和 5 年 2 月 10 日ご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

発行／編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース編集委員会

〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷 1-11-5 モリシハウス 201

TEL : 03-5799-7132

FAX : 03-5799-7192

Eメール : kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ : <http://www.kenkoukeyaki21.com>

